

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Smart machine

Ο Γυμναστής του Προγράμματος «Αθλητισμός Για Όλους» **Ανδρέας Αριστείδου**, Msc CONDITIONING & ADAPTED EDUCATION, σας προτείνει απλές ασκήσεις για σας .

Σας παρουσιάζουμε ένα κυκλικό πρόγραμμα το οποίο θα επαναλαμβάνετε σε 3 σετ 2 με 3 φορές την εβδομάδα

Κωπηλατική (shoulder retractors and adductors)



Με πόδια τεντωμένα κάτω από τα πόδια του συντρόφου σας, κρατάτε το στήριγμα (ράβδο) με άνοιγμα λίγο μεγαλύτερο από το πλάτος των ώμων

Με τεντωμένα τα χέρια του συντρόφου τραβάμε μέχρι το στήριγμα(ράβδο) να ακουμπήσει το στήθος (15- 20 επαναλήψεις)



ΒΑΡΚΟΥΛΑ (trunk extensors)



Με τα πόδια δίπλα ή κάτω από τη λεκάνη του συντρόφου και κρατώντας το στήριγμα με τεντωμένα τα χέρια καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης τραβάμε προς τα πίσω ο ένας τον άλλο (15-20 επαναλήψεις)

ΠΟΔΙΑ (Knee extensors, hip adductors)



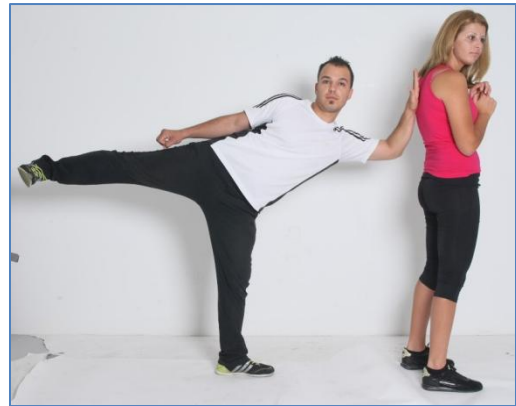
Πόδια ανοικτά ενάμιση φορά το άνοιγμα των μηρών, με τις μύτες των ποδιών να βλέπουν προς τα έξω και τα χέρια τεντωμένα μπροστά.



Καθόμαστε με ίσια την πλάτη μέχρι η λεκάνη να ευθυγραμμιστεί με τα γόνατα (15- 20 επαναλήψεις)

ΑΠΑΓΩΓΗ ΙΣΧΙΩΝ (hip abductors)

Με το ένα χέρι στηριζόμαστε στον τοίχο ή (στο σύντροφό) μας ,η μύτη του ίδιου ποδιού βλέπει προς τον τοίχο. Το άλλο πόδι τεντωμένο, ανεβοκατεβαίνει από το ύψος του γονάτου μέχρι το ύψος της λεκάνης . (15- 20 επαναλήψεις)



ΚΑΜΨΕΙΣ (triceps, protractors)

Γόνατα στο έδαφος και χέρια τεντωμένα στη γραμμή των μηρών. Λυγίζουμε τα χέρια μέχρι το στήθος σχεδόν να ακουμπά στο έδαφος (15- 20 επαναλήψεις)



ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ (Abs)



Αρχική στάση Αγκώνες στο έδαφος να σχηματίσουν ορθή γωνία με τις γροθιές μας κάτω από την μέση . Πόδια τεντωμένα λίγο πάνω από το έδαφος.

Φέρνουμε τα γόνατα μέχρι να ακουμπήσουν το στήθος ή να σχηματίσουν ορθή γωνία και πίσω (15 – 20 επαναλήψεις)



ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Αρχική στάση Βλέποντας πλάγια, έχουμε τον ένα αγκώνα για στήριξη στο έδαφος και τα πόδια τεντωμένα, με τη λεκάνη να ακουμπά στο έδαφος.



Με το σώμα τεντωμένο, σηκώνουμε τη λεκάνη μέχρι ολόκληρο το σώμα να ευθυγραμμιστεί (15- 20 επαναλήψεις)

